

# CUADRANTE DE PISCINA **máis que auga** COIA

## MARZO 2018

luns			martes			mércores			xoves			venres			sábado			domingo		
horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.	horario	actividade	min.
07:15	MQ PERFECCIONA	45'	07:15	MQ MASTER	45'	07:15	MQ PERFECCIONA	45'	07:15	MQ MASTER	45'	07:15	MQ MASTER	45'	09:30	BEBÉS	30'	09:30	AQUAPARTY	240'
08:00	MG DESCUBRE	45'	08:00	MQ PERFECCIONA	45'	08:00	MG DESCUBRE	45'	08:00	MQ PERFECCIONA	45'	08:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	09:30	TARTARUGA 4-6	45'	11:00	BEBÉS	30'
08:45	MQ A.F. AUGA	45'	08:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	08:45	MQ A.F. AUGA	45'	08:45	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	09:30	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	09:30	CALAMAR 4-6	45'	11:30	BEBÉS	30'
08:45	MQ PROGRESA	45'	09:30	MQ A.F. AUGA	45'	08:45	MQ PROGRESA	45'	09:30	MQ A.F. AUGA	45'	10:15	MQ AQUAGYM	45'	09:30	CALAMAR 7-11	45'			
09:30	MQ AQUAGYM	45'	09:30	MQ DESCUBRE	45'	09:30	MQ AQUAGYM	45'	09:30	MQ DESCUBRE	45'	11:00	EMBARAZAUGA	45'	09:30	MQ PROGRESA VP	30'			
09:30	MQ PERFECCIONA TURNOS	45'	10:15	MQ AQUAPOWER	45'	09:30	MQ PERFECCIONA	45'	10:15	MQ AQUAPOWER	45'	14:00	MQ PERFECCIONA	45'	09:30	MQ PERFECCIONA	45'			
10:15	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	10:15	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	15:00	MQ MASTER	45'	10:00	BEBÉS	30'			
10:15	MQ DESCUBRE	45'	11:05	BEBÉS	30'	10:15	MQ DESCUBRE	45'	11:05	BEBÉS	30'	15:45	EXTRAESCOLARES	45'	10:15	MIÑOCA 3	45'			
10:15	MQ PROGRESA	45'	11:45	ZUMBAUGA	45'	10:15	MQ PROGRESA VG	45'	11:45	ZUMBAUGA	45'	16:30	EXTRAESCOLARES	45'	10:15	TARTARUGA 4-6	45'			
11:00	MQ DESCUBRE	45'	11:45	MQ PROGRESA VG TURNOS	45'	11:00	MQ DESCUBRE	45'	11:45	MQ PROGRESA VG TURNOS	45'	17:15	MIÑOCA 3	45'	10:15	CALAMAR 4-6	45'			
11:00	MQ PROGRESA VG	45'	12:30	MQ PROGRESA VG	45'	11:00	MQ PROGRESA VG	45'	12:30	MQ PROGRESA VG	45'	17:15	TARTARUGA 4-6	45'	10:15	XURELO 7-11	45'			
11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	13:15	MQ PROGRESA VG	45'	11:00	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	13:15	MQ PROGRESA VG	45'	17:15	CALAMAR 4-6	45'	10:15	CACHALOTE 7-11	45'			
11:45	MQ A.F. AUGA	45'	14:00	MQ PERFECCIONA	45'	11:45	MQ A.F. AUGA	45'	14:00	MQ PERFECCIONA	45'	17:15	CALAMAR 7-11	45'	10:30	BEBÉS	30'			
11:45	MQ PROGRESA TURNOS	45'	15:00	MQ PROGRESA VG	45'	11:45	MQ PROGRESA TURNOS	45'	15:00	MQ PROGRESA VG	45'	17:15	XURELO 7-11	45'	11:00	MIÑOCA 3	45'			
12:30	MQ A.F. AUGA	45'	15:45	EXTRAESCOLARES	45'	12:30	MQ A.F. AUGA	45'	15:45	EXTRAESCOLARES	45'	17:15	CACHALOTE 7-11	45'	11:00	TARTARUGA 4-6	45'			
13:15	MQ PROGRESA VG	45'	16:30	EXTRAESCOLARES	45'	13:15	MQ PROGRESA VG	45'	16:30	EXTRAESCOLARES	45'	17:15	GOLFIÑO 7-11	45'	11:00	CALAMAR 4-6	45'			
14:00	MQ MÁSTER	45'	17:15	MIÑOCA 3	45'	14:00	MQ MÁSTER	45'	17:15	MIÑOCA 3	45'	18:00	BEBÉS	30'	11:00	CALAMAR 7-11	45'			
15:00	MQ PERFECCIONA	45'	17:15	TARTARUGA 4-6	45'	15:00	MQ PERFECCIONA	45'	17:15	TARTARUGA 4-6	45'	18:00	MIÑOCA 3	45'	11:00	XURELO 7-11	45'			
16:30	EXTRAESCOLARES	45'	17:15	CALAMAR 4-6	45'	15:45	EXTRAESCOLARES	45'	17:15	CALAMAR 4-6	45'	18:00	TARTARUGA 4-6	45'	11:45	MIÑOCA 3	45'			
17:15	TARTARUGA 4-6	45'	17:15	CALAMAR 7-11	45'	16:30	EXTRAESCOLARES	45'	17:15	CALAMAR 7-11	45'	18:00	TARTARUGA 7-11 VG	45'	11:45	TARTARUGA 4-6	45'			
17:15	CALAMAR 4-6	45'	17:15	XURELO 7-11	45'	17:15	MIÑOCA 3	45'	17:15	XURELO 7-11	45'	18:00	CALAMAR 4-6	45'	11:45	CALAMAR 4-6	45'			
17:15	CALAMAR 7-11	45'	17:15	CACHALOTE 12-14	30'	17:15	TARTARUGA 4-6	45'	18:00	MIÑOCA 3	45'	18:00	CALAMAR 7-11	45'	11:45	CALAMAR 7-11	45'			
17:15	XURELO 7-11	45'	18:00	MIÑOCA 3	45'	17:15	CALAMAR 4-6	45'	18:00	TARTARUGA 4-6	45'	18:00	XURELO 7-11	45'	11:45	XURELO 7-11	45'			
17:30	BEBÉS	30'	18:00	TARTARUGA 4-6	45'	17:15	CALAMAR 7-11	45'	18:00	CALAMAR 4-6	45'	18:30	BEBÉS	45'	11:45	CACHALOTE 12-14	45'			
18:00	TARTARUGA 4-6	45'	18:00	CALAMAR 4-6	45'	17:15	XURELO 7-11	45'	18:00	CALAMAR 7-11	45'	18:45	MIÑOCA 3	45'	11:45	GOLFIÑO 12-14	45'			
18:00	CALAMAR 4-6	45'	18:00	CALAMAR 7-11	45'	17:30	BEBÉS	45'	18:00	XURELO 7-11	45'	18:45	TARTARUGA 4-6	45'	12:30	BEBÉS	30'			
18:00	XURELO 7-11	45'	18:00	XURELO 7-11	45'	18:00	TARTARUGA 4-6	45'	18:00	GOLFIÑO 12-14	45'	18:45	CALAMAR 4-6	45'	12:30	MIÑOCA 3	45'			
18:00	CACHALOTE 7-11	45'	18:00	GOLFIÑO 12-14	45'	18:00	CALAMAR 4-6	45'	18:15	BEBÉS	30'	18:45	XURELO 7-11	45'	12:30	TARTARUGA 4-6	45'			
18:45	BEBÉS	30'	18:15	BEBÉS	30'	18:00	XURELO 7-11	45'	18:45	BEBÉS	30'	18:45	CACHALOTE 7-11	45'	12:30	CALAMAR 4-6	45'			
18:45	MIÑOCA 3	45'	18:45	BEBÉS	30'	18:00	CACHALOTE 7-11	45'	18:45	MIÑOCA 3	45'	18:45	CACHALOTE 12-14	45'	12:30	CALAMAR 7-11	45'			
18:45	TARTARUGA 4-6	45'	18:45	MIÑOCA 3	45'	18:45	BEBÉS	30'	18:45	TARTARUGA 4-6	45'	18:45	GOLFIÑO 12-14	45'	12:30	XURELO 7-11	45'			
18:45	CALAMAR 4-6	45'	18:45	TARTARUGA 4-6	45'	18:45	MIÑOCA 3	45'	18:45	CALAMAR 4-6	45'	19:00	BEBÉS	30'	12:30	ESCUALO	45'			
18:45	XURELO 7-11	45'	18:45	CALAMAR 4-6	45'	18:45	TARTARUGA 4-6	45'	18:45	CALAMAR 7-11	45'	19:30	TARTARUGA 4-6	45'	13:00	BEBÉS	30'			
19:30	MQ DESCUBRE	45'	18:45	CALAMAR 7-11	45'	18:45	CALAMAR 4-6	45'	18:45	XURELO 7-11	45'	19:30	CALAMAR 4-6	45'	13:15	TARTARUGA 4-6	45'			
19:30	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	18:45	CACHALOTE 7-11	45'	18:45	XURELO 7-11	45'	18:45	CACHALOTE 7-11	45'	19:30	ESCUALOS 15-17	45'	13:15	CALAMAR 4-6	45'			
19:30	MQ PROGRESA VG	45'	19:30	BEBÉS	30'	19:30	MQ DESCUBRE	45'	19:30	BEBÉS	30'	19:30	BEBÉS	30'	13:15	CALAMAR 7-11	45'			
19:30	MQ PERFECCIONA	45'	19:30	MQ DESCUBRE	45'	19:30	MQ ACT. AC. FUNCIONAL	45'	19:30	MQ DESCUBRE	45'	20:15	EMBARAZAUGA	45'	13:15	XURELO 7-11	45'			
20:15	AGUAGYM	45'	19:30	MQ PROGRESA VG	45'	19:30	MQ PROGRESA VG	45'	19:30	MQ PROGRESA VG	45'	20:15	AQUAGYM	45'	16:30	AQUAPARTY	240'			
20:15	MQ PERFECCIONA TURNOS	45'	20:15	MQ DESCUBRE	45'	19:30	MQ PERFECCIONA	45'	20:15	MQ DESCUBRE	45'	21:00	MQ PROGRESA VG	45'	17:30	TARTARUGA 4-6	45'			
21:00	EMBARAZAUGA	45'	20:15	MQ PERFECCIONA	45'	20:15	AGUAGYM	45'	20:15	MQ PERFECCIONA	45'				18:15	CALAMAR 7-11	45'			
21:00	MQ PERFECCIONA	45'	20:15	MQ AQUATRaining	45'	20:15	MQ PERFECCIONA	45'	20:15	MQ AQUATRaining	45'				18:15	XURELO 7-11	45'			
21:00	MQ PROGRESA	45'	21:00	AQUAGYM	45'	21:00	EMBARAZAUGA	45'	21:00	AQUAGYM	45'									
21:45	MQ PROGRESA TURNOS	45'	21:00	MQ PROGRESA VG TURNOS	45'	21:00	MQ PERFECCIONA	45'	21:00	MQ PROGRESA VG TURNOS	45'									
			21:45	MQ MASTER	45'	21:00	MQ PROGRESA VG	45'	21:45	MQ MASTER	45'									
						21:45	MQ PROGRESA TURNOS	45'												

- Actividades especiais de balde
- Actividades de pagamento
- Actividades dentro do abono

# máis que auga

www.maisqueauga.com   